



# Saumon rôti au miel, au chili et à l'ail avec légumes poêlés

Épicée

30 minutes

**x2 Doubler**



Filets de saumon,  
avec la peau  
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

**+** Ajouter

**↻** Changer

ou

**x2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 g



Courgette  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Sauce aux  
piments et à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Miel  
1 | 2



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, huile, beurre non salé

Matériel | Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, papier parchemin, petit bol

1



## Préparer et cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à une casserole moyenne **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Assaisonner les légumes

- À la poêle contenant les **courgettes**, ajouter les **tomates**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent légèrement à éclater.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **purée d'ail**. Assaisonner les **légumes** du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce aux piments et à l'ail** et le **miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Placer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **sauce piment, ail et miel**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

5



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **saumon**.
- Arroser le **saumon** de la **sauce restant** sur la plaque à cuisson.

3



## Commencer les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de **saumon**.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.